

Săn Sóc Răng



- ❑ Đánh răng cho cháu bằng bàn chải mềm sau mỗi bữa ăn. Dùng một chút kem đánh răng có chất fluoride đánh theo vòng tròn nhỏ, nghiêng góc với lợi (nướu răng). Đừng để cháu ăn kem đánh răng.
- ❑ Cháu bé vẫn cần quý vị giúp đỡ khi đánh răng. Đừng để cháu một mình với bàn chải. Dùng chỉ xỉa răng cho cháu mỗi ngày.
- ❑ Răng sữa của cháu rất quan trọng. Răng giúp trẻ em phát âm rõ và nhai thức ăn kỹ. Răng sữa giữ chỗ cho răng vĩnh viễn mọc ngay ngắn.
- ❑ Tập cho cháu thói quen giữ gìn răng miệng bằng cách cho cháu thấy quý vị đánh răng và xỉa răng bằng chỉ hằng ngày.
- ❑ Khuyến khích cháu bỏ nấm vú và bỏ mút ngón tay.
- ❑ Đưa cháu đến nha sĩ và lấy hẹn khám răng hằng năm. Hãy hỏi về chất fluoride cho răng cháu.
- ❑ Hạn chế đồ ngọt để tránh sâu răng.
- ❑ Để chất fluoride ở chỗ cháu không thể với tới được.

Dinh Dưỡng

- ❑ Hãy dùng bữa ăn làm thời gian họp mặt gia đình. Quý vị quyết định khi nào cho cháu bé ăn và ăn món gì. Cháu sẽ quyết định có ăn hay không, và ăn bao nhiêu.
- ❑ Đừng hối lộ hoặc trừng phạt, khen thưởng cháu bằng thức ăn.
- ❑ Hạn chế cho cháu ăn “fast foods”.
- ❑ Hằng ngày cho cháu ăn 3 bữa chính và 2-3 bữa ăn vặt. Cho cháu ăn nhiều loại thức ăn khác nhau với:
 - 5-9 phần rau hoặc trái cây
 - 7-11 phần bánh mì, ngũ cốc rang hoặc ngũ cốc hạt
 - 2 ly sữa loại 1% hay 2% chất béo.
 - 2 phần thức ăn có chất đậm, như thịt nạc, thịt gà, thịt vịt, cá, trứng, các loại đậu xay khô, rau xanh, hoặc đậu phụ.
- ❑ Cho cháu uống nước lã khi cháu khát.
- ❑ Hạn chế nước trái cây, nước ngọt pha chế, nước ngọt đóng chai, và các loại nước ngọt khác.



CHDP Child Health & Disability Prevention Program
California
Pub. 266 7/92 LLW/FF/DB Rev 8/97
Translation provided by CalOPTIMA
3 Years Vietnamese

3 Tuổi

Em Bé Khôn Lớn Mạnh Khỏe



Tên: _____

Cao: _____ Cân nặng: _____

Ngày hôm nay: _____

Kỳ hẹn tới:

Ngày: _____ Giờ: _____

Để số điện thoại khẩn cấp trong tầm tay:



Gọi Cảnh Sát, Cứu Hoả, Cứu Thương: **911**

Kiểm soát chất độc: **1-800-876-4766**

- *Nên học làm hô hấp nhân tạo (CPR) cho trẻ em.*
- *Nên để máy báo động khói (cứu hoả) ở hành lang, trong mỗi phòng ngủ, cứ 6 tháng kiểm soát một lần.*
- *Nên có một máy báo động hơi độc (Thán khí - Carbon monoxide)*

Sức Khoẻ Và An Toàn

- ❑ Đừng bao giờ để cháu một mình trong bồn tắm, hồ bơi, gần cầu tiêu hoặc thùng nước nhỏ. Dậy cháu biết cẩn thận với nước và tập bơi.
- ❑ Lắp loại cửa chặn cầu thang và cửa sổ.
- ❑ Giữ các vật nhỏ, đồ chơi không an toàn, túi nhựa và bong bóng ở xa cháu.
- ❑ Cho cháu đội mũ an toàn khi đi xe đạp.
- ❑ Đậy các lỗ cắm điện lại. Để các dây điện, bàn ủi, chất lỏng nóng, lửa, tay cầm của xoong chảo xa khỏi tầm tay cháu.
- ❑ Vấn nhiệt độ máy nước nóng dưới 120 độ F. Cất diêm, quẹt trong tủ có khoá.
- ❑ Đừng để cháu ở gần tiếng động lớn.
- ❑ Viết tên và khoá tất cả các chất có hại như xà phòng, các chất thuốc lau chùi trong nhà, thuốc giặt, rượu, thuốc bổ, thuốc viên có chất sắt, dược phẩm và các chất độc.
- ❑ Để cháu ngồi vào ghế an toàn mỗi khi cho cháu đi xe hơi.
- ❑ Đừng bao giờ để các cháu ngồi ghế trước nếu xe có túi đệm khí an toàn (air bag).

Vài Lời Khuyên Cho Phụ Huynh

Hãy tổ lộ cho cháu bé thấy sự yêu thương, trùm mến và sự quan tâm của quý vị. Hãy kiên nhẫn. Khen thưởng cháu.

Quí vị sẽ thấy những gì

- ❑ Cháu bé có thể:
 - *Tự mặc quần áo.* • *Nhảy tại chỗ.*
 - *Đạp xe 3 bánh.* • *Bắt đầu biết vẽ.*
 - *Nói được thành câu và người ngoài gia đình có thể hiểu được cháu nói gì.*
 - *Biết tên và tuổi của mình, biết mình là con trai hay con gái.*
 - *Biết nói về điều làm cháu sợ.*

Những Điều Quý Vị Có Thể Làm

- ❑ Dạy cho cháu biết chia sẻ.
- ❑ Chơi với cháu, nói chuyện, hát và đọc truyện cho cháu nghe hằng ngày.
- ❑ Để cho cháu khám phá, tìm hiểu những điều mới lạ, nói chuyện về trò chơi của cháu, và dùng bút chì màu để vẽ.
- ❑ Khuyến khích cháu năng chơi xếp các cục lắp ráp, ráp các miếng giấy dính thành hình lớn, và chơi ngoài trời.
- ❑ Sắp xếp để quý vị có thời giờ riêng cho cháu.
- ❑ Để cháu tự ý lựa đồ chơi và quần áo.
- ❑ Trả lời những câu hỏi của cháu một cách thành thật, giản dị và dễ hiểu. Trẻ em rất tò mò về sự khác biệt giữa con trai và con gái, và em bé ở đâu mà sinh ra.
- ❑ Hạn chế việc coi truyền hình.

Nếu quý vị thấy mình sắp sửa đánh, lắc mạnh hoặc làm hại cháu bé, gọi ngay cho "Hot Line" _____ hoặc gọi một người bạn để xin giúp đỡ.

Sức Khoẻ Và An Toàn

- ❑ Đưa cháu đi khám sức khỏe thường xuyên và tiêm miễn dịch (chích).
- ❑ Trông chừng cháu leo trèo, đu, chạy nhảy và chơi banh, chơi cát ở vườn chơi. Cho cháu chơi ở ngoài trời lẵn trong nhà.
- ❑ Để cháu chơi với các trẻ em khác.
- ❑ Giữ cho da dẻ, tóc, thân thể và quần áo của cháu sạch sẽ. Giặt khăn trải giường của cháu ít nhất hằng tuần.
- ❑ Bảo cháu rửa tay trước mỗi bữa ăn và sau mỗi lần dùng nhà cầu.
- ❑ Giữ cháu tránh xa khói thuốc lá. Hãy bỏ hút thuốc.
- ❑ Nấm tay cháu khi đi gần xe cộ.
- ❑ Đưa cháu đi thử nghiệm máu để đo độ chì trong máu.

